

運動志向とTHI調査 (その2)

——保育科学生におけるライフスタイルの変化II——

宮 崎 恵

Megu MIYAZAKI

はじめに

本研究は運動・スポーツといった身体的活動の実践における本学保育科学生のライフスタイルを概観し、学生の精神的身体的愁訴を理解するとともに、学生集団としての特徴を把握する事を目的としている。

昨年度から余暇活動における運動習慣の実態を調査し、運動志向の高低による心身の健康状態について報告したが¹⁾、今年度はその第2報にあたる。生活環境や健康管理に関する実態調査も加え、共同研究の意識調査やイメージ調査とも照合させながら考察してみたい。

研究方法

1 調査対象・日時

1994年度、駒沢女子短期大学保育科1年生(138名)を対象とし、1994年6月に実施した。

2 調査内容

1) 運動・スポーツ調査

余暇時間における中学校から現在までの運動・スポーツ経験の有無(部活動、各種スポーツクラブ)とその実施状況について

2) 生活環境調査

起床・就寝時刻、睡眠時間、通学時間、アルバイト、朝食の有無、同居家族などについて

3) 健康管理の実態調査

身体的な悩みの有無とその内容、健康管理で気をつけている内容について

4) 東大式自記健康調査 (THI)

130項目の質問に3選択肢の中から回答し、点数化(1,2,3,点)する方法で、多愁訴、呼吸器、目と皮膚、口腔・肛門、消化器、直情径行性、虚構性、情緒不安定性、抑鬱性、攻撃性、神経質、生活の不規則性の12尺度の得点から個々の健康状態を知り、心身症傾向、神経症傾向を判別する。

尺度得点は、尺度ごとの全得点に対する割合をパーセントで表した。心身症および神経症傾向の判別(DF値)は、ゼロを基準としてプラスに大きいほどその疾病状態である確立が大きいとみなされる。

結果と考察

1 運動・スポーツ

今までに運動部、スポーツクラブの経験がある者は115名(83.3%)であったが、現在定期的に運動している者は44名(31.9%)である。その活動場所は、他大学(38.8%)、本校・各種スポーツクラブ(それぞれ18.4%)、自宅およびその周辺(8.2%)と続き、活動の時間帯は午後(88.4%)と夜間(11.6%)であった。他大学でのサークル活動に参加している者が多いようであるが、本学でのクラブ活動への定着、および個人レベルでの運動の習慣化も伺える。

運動の実施時間は1h~2hを中心に、実施頻度はほとんど毎日行っている者が4名(2.9%)、週1回から2~3回程度が40名(29.0%)であった(図1)。

昨年度との比較で見ると、今年度の方が時間、頻度ともに多めである。山梨県の短大保育科の調査²⁾(1987年、保育科1年生、115名対象)では、ほとん

ど毎日が5名(4.3%)、週1回から3~4回程度が26名(22.7%)という報告があり、ほぼ似通った実態であることがわかる。

現在運動を行っていない者94名(68.1%)の理由は「時間の余裕がない67件(62.0%)」「めんどろ19件(17.6%)」ということであり、他にすることがあるからと答えた者は1名に留まっていた。この傾向は昨年度も同様である。

本学保育科の資格・免許の取得希望者は、両免希望の者が80%以上を占めており(昨年度81%)、時間割の過密さや通学時間との関係で余暇の有効活用が困難な状況であるのかも知れない。

一方、中学・高校・短大と、定期的な運動を引き続き行っている者(運動継続群)は20名であり、現在まで余暇時間に運動・スポーツの経験のない者(経験なし群)が19名存在した。

2 生活環境・健康意識

学生の平均による起床時刻は6:30、通学には1h-1.5h要し、就寝時刻は12:15程である。睡眠時間は6h程度確保されており、朝食は毎日食べる(66.4%)、時々食べる(29.2%)、食べない(4.4%)であった。一人暮らしの学生が16名(11.6%)いるが、

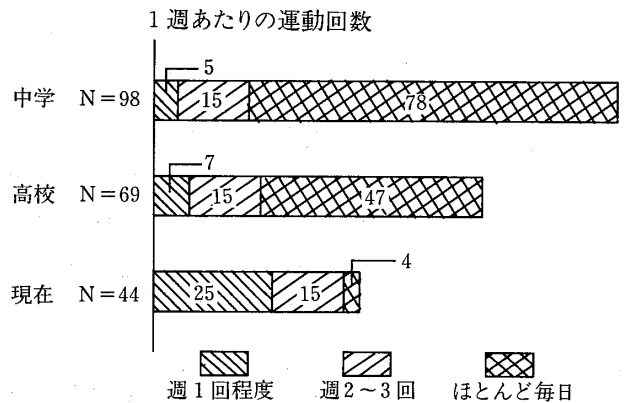
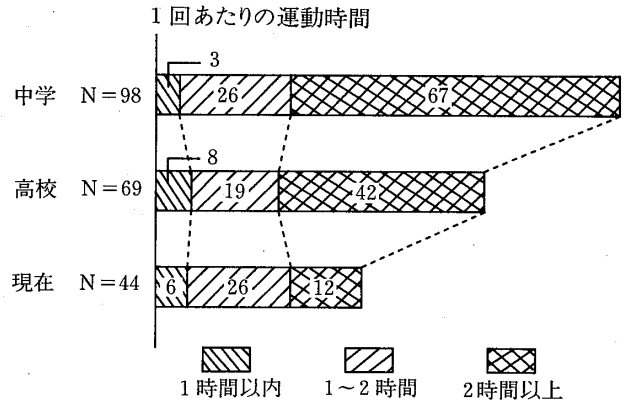


図1 運動スポーツ実施状況

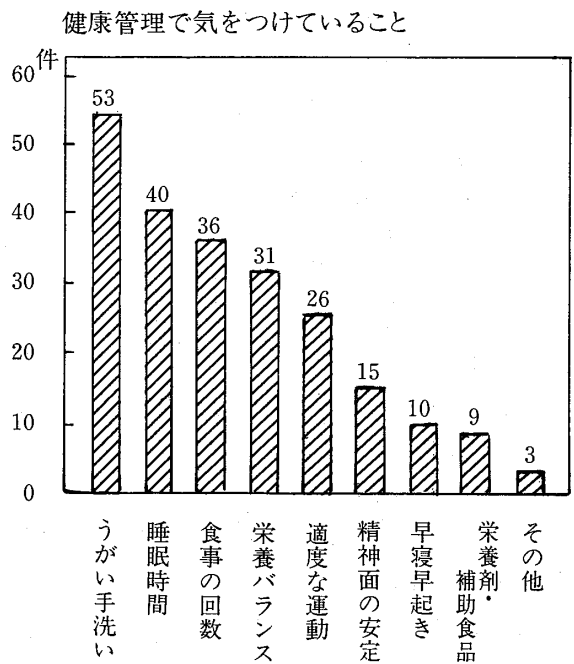
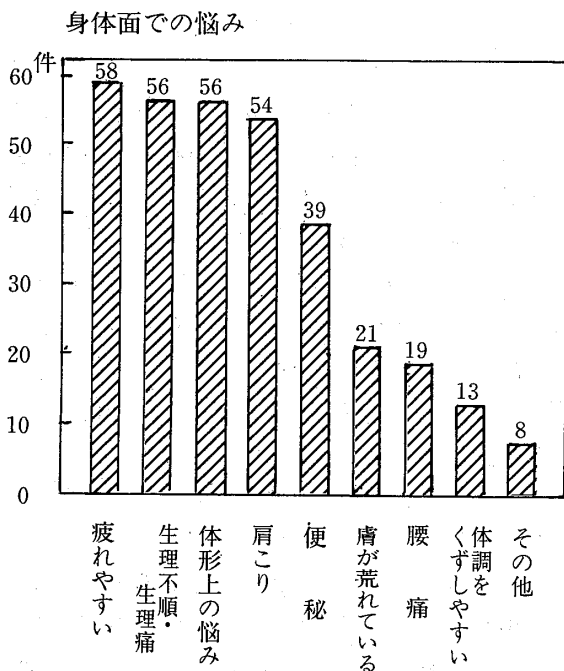


図2 身体的な悩みの内容及び健康管理の実態(複数回答)

大半は親との同居である。1年生6月の時点でアルバイトをしている者が61名(44%)存在した。

健康管理に際して、身体的な悩みがあると答えた者は125名(90.6%)と多く、自身の健康に関して気をつけて努力している者27名(19.6%)、時々気をつけている者75名(54.3%)、特に気を使っている者34名(24.6%)であった。

悩みの内容と健康管理の内容を(図2)に示す。女性特有の生理、腰痛の訴えが多く、年頃の女の子として体型上の悩みも多くみられる。(高木庸一「ライフスタイルI」³⁾を参照されたい)

大学生の生活実態については、1986-1987年にかけて全国保母養成協議会専門委員会による調査報告があり⁴⁾、今回の調査と比較できる項目を(表1)にあらわした。

表1 学生の生活実態調査比較<私立短大:本学保育科>

| | 通学時間 | 親と同居 | 朝食毎日 | 健康努力 | スポーツ実践 |
|----------------|---------------|-------|-------|-------|--------|
| 私立短大 N=1628 | 1h以内 69.8% | 72.1% | 55.7% | 7.0% | 33.8% |
| 本学保育 N=138 | 38.4% | 87.0% | 66.4% | 19.6% | 31.9% |

注:健康努力の記述・私立短大(大変気をつけている)
・本学(気をつけて努力している)

おなじ私立短大との比較において、本学保育科の学生は通学時間が長いことがあげられる。一方、親と同居の割合は高く、そのせいか朝食は毎日食べる割合が高かった。スポーツへの参加率はやや低いが、健康に関する管理努力においては12%以上も高い数値であった。保育を志す者として自己の健康に留意することは評価できるし、共同研究での意識調査⁵⁾においても保育者の適性条件として「子供が好き」「健康」「明朗」が3大要件であることを思えば当然のことと言えるかもしれない。

3 TH I 得点プロフィール

TH I 得点により、身体的プロフィール(多愁訴、呼吸器、目と皮膚、口腔・肛門、消化器)、性格と心のプロフィール(直情径行性、虚構性、情緒不安定性、抑鬱性、攻撃性、神経質)、生活ストレスのプロフィール(生活の不規則性、心身症傾向、神経症傾

向)を概観し、学生集団の健康状態を考察してみた。

まず現在の運動実施別TH I 得点(表2)では、現在運動を実践している群は、していない群に比べて呼吸器尺度の得点が高く($P<0.01$)、多愁訴尺度も高い($0.01<P<0.05$)ことが挙げられる。

表2 現在の運動実施別TH I 得点

| 尺度名 判別値名 | 現在運動している n=44 | | 現在運動していない n=94 | | t 検定 |
|-------------|------------------|-------|-------------------|-------|---------|
| | 平均 | 標準偏差 | 平均 | 標準偏差 | |
| 呼吸器 | 54.5 | 15.11 | 47.3 | 10.86 | ***3.16 |
| 目と皮膚 | 56.6 | 13.88 | 55.7 | 10.32 | 0.41 |
| 消化器 | 51.3 | 12.61 | 51.5 | 12.89 | 0.10 |
| 口腔と肛門 | 46.3 | 10.55 | 44.4 | 8.68 | 1.12 |
| 神経質 | 48.8 | 13.57 | 70.3 | 10.37 | 0.69 |
| 攻撃性 | 66.3 | 9.33 | 66.1 | 7.77 | 0.19 |
| 生活不規則 | 65.3 | 8.48 | 65.4 | 9.05 | 0.09 |
| 直情径行 | 67.8 | 13.98 | 69.8 | 13.23 | 0.81 |
| 多愁訴 | 58.0 | 11.39 | 53.9 | 10.00 | **2.14 |
| 情緒不安定 | 63.5 | 11.27 | 62.9 | 10.16 | 0.27 |
| 抑うつ性 | 55.5 | 12.21 | 53.5 | 12.12 | 0.85 |
| 虚構性 | 62.0 | 8.11 | 60.1 | 6.79 | 1.43 |
| 心身症 | -0.52 | 1.37 | -0.46 | 1.36 | 0.27 |
| 神経症 | -0.90 | 1.69 | -0.95 | 1.53 | 0.15 |

*** $P<0.01$, ** $P<0.05$

呼吸器尺度が95パーセント以上の学生を抽出してみると、該当者8名の内、6名が現在運動している者であり、うち5名は運動継続群であった。さらにその5名中、4名が喘息、花粉症、鼻炎などのアレルギー疾患を持っており、個別に面接したところ、体質的なもので運動との関係(運動によって呼吸器に異常がでるとか、体質改善のために運動をしている等)は無いという回答を得た。呼吸器尺度については運動実践に関わる有意差というより、個々人の体質に関わる問題として理解するほうが妥当であると考えられる。

一方、多愁訴尺度は「手足や体がだるい、横になりたい、頭が重い、ぼんやりする、体が痛い、肩がこる、熱っぽい」などの不定愁訴であるため、運動実践からくる身体疲労との関係があるかもしれない。

また、運動継続群はそれ以外の群との比較において、呼吸器尺度は高いが($0.01<p<0.05$)、神経質尺度が低く($0.05<p<0.1$)、神経症傾向および心身症傾向は有意に低い(それぞれ $0.01<p<0.05$)ことが認められた。現在運動している・していない群において有意差のみられた多愁訴尺度も平均レベルにあり、ほかに直情径行性、情緒不安定性、抑鬱性、

生活不規則性尺度が低い傾向を示した(図3)。運動継続群においては性格と心、および生活ストレスのプロファイルにおいて良好な状態が伺える。

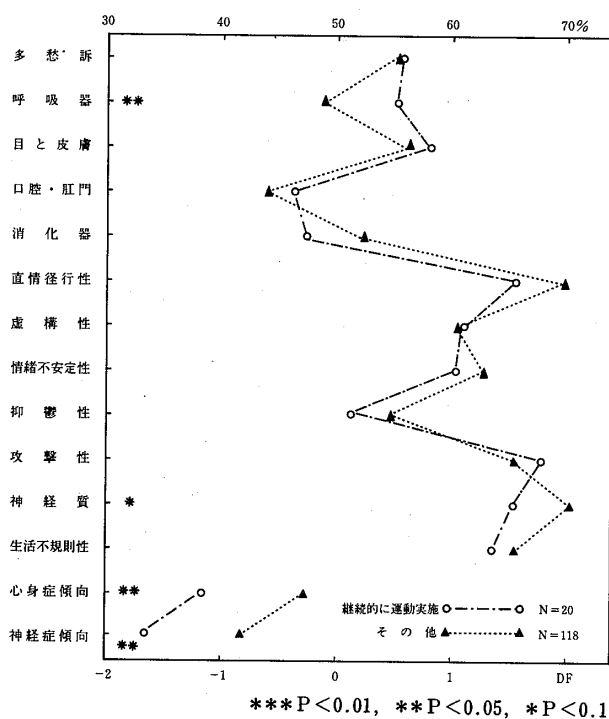


図3 運動継続群とそれ以外のTHI得点プロフィール

昨年度は運動継続群と経験なし群を運動志向の高低としてグループ分けし、神経症傾向に有意差が見られたことを報告したが、今年度の運動経験なし群は、生活ストレスのプロファイル(生活の不規則性、心身症傾向、神経症傾向)においてやや高めの数値を示したものの、この2グループ間において有意差の見られた尺度は無かった(表3)。運動実施の有無に関係なく、それなりに安定した状態にあるものと推察する。

まとめ

- 1、本学保育科学生が定期的な運動習慣を有する割合は、短大生としては平均的か、やや低い方である。
- 2、身体的な悩みを持つ学生は多く、自身の健康管理についての意識は高いようである。
- 3、今年度は運動実施群の呼吸器および多愁訴尺度得点が高いことが特徴的であったが、呼吸器尺度は運動実践の有無による差異とは言い難く、より個別な分析が必要であると考える。

表3 運動経験別THI得点

| 尺度名 判別値名 | 継続的に運動実施 n=20 | | 運動経験なし n=19 | | t検定 |
|-------------|------------------|-------|----------------|-------|------|
| | 平均 | 標準偏差 | 平均 | 標準偏差 | |
| 呼吸器 | 55.2 | 17.30 | 48.1 | 12.01 | 1.44 |
| 目と皮膚 | 58.2 | 14.96 | 54.6 | 11.30 | 0.82 |
| 消化器 | 47.8 | 9.65 | 50.5 | 8.85 | 0.89 |
| 口腔と肛門 | 46.0 | 12.54 | 46.3 | 10.42 | 0.08 |
| 神経質 | 65.4 | 10.87 | 68.4 | 10.32 | 0.86 |
| 攻撃性 | 68.3 | 10.78 | 67.4 | 6.04 | 0.32 |
| 生活不規則 | 63.9 | 7.04 | 67.0 | 9.73 | 1.10 |
| 直情径行性 | 65.7 | 15.40 | 68.4 | 14.49 | 0.54 |
| 多愁訴 | 55.9 | 12.38 | 55.5 | 6.78 | 0.12 |
| 情緒不安定 | 61.1 | 11.74 | 62.4 | 11.42 | 0.35 |
| 抑うつ性 | 51.0 | 11.65 | 54.9 | 13.48 | 0.95 |
| 虚構性 | 61.3 | 8.26 | 59.6 | 5.81 | 0.71 |
| 心身症 | -1.13 | 1.31 | -0.66 | 1.14 | 1.16 |
| 神経症 | -1.68 | 1.71 | -0.86 | 1.89 | 1.39 |

4、運動継続群の性格と心、および生活ストレスのプロファイルは良好なことが確認された。

さて、学生の余暇時間において運動・スポーツが占める割合は決して少なくはないが、運動しない理由の「時間の余裕がない」は、授業の過密さや通学によるゆとり不足だけでなく、アルバイトによるものとも推察でき、学生のその他の活動にも影響しているのではないかと思わせるものがある。共同研究の生活調査⁶⁾によればアルバイトの目的は、ほとんどが小遣いのためであり、職種は店員が85.7%といった内容である。学生の価値観、意識との関わりにおいて余暇時間の活用を考える必要がある。

今後の課題として、学生が運動・スポーツをする動機、興味、関心について調査をすすめると共に、休日の過ごし方や一週間単位の生活状況を把握していきたいと思う。

引用文献

- 1) 宮崎 恵「運動志向とTHI調査」駒沢女子短期大学紀要第27号,1994
- 2) 沢田孝二「短期大学生の健康生活に関する研究」山梨学院短期大学保育研究,1988
- 3) 高木庸一「ライフスタイルの変化」投稿中
- 4) 全国保母養成協議会専門委員会「学生生活の実態に関する調査」,1987
- 5) 天野珠子「保育者イメージと自己イメージの調査」駒沢女子短期大学紀要第27号,1994
- 6) 福川須美「ライフスタイルの変化」投稿中